ТРАВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

для всех и каждого

ТРАВНЫЕ РЕЦЕПТЫ НУЖНЫ
В КАЖДОМ ДОМЕ, ТЕМ БОЛЕЕ,
КОГДА ПУСТЫ ПОЛКИ АПТЕК!

Сегодня мы все предпочитаем естественные целители — коренья, травы, семена, кору, цветки, листья.

Они поддерживают здоровье и возвращают его; не имеют отрицательного побочного эффекта; экологически чисты. Их легко приготовить в домашних условиях.

Все травные рецепты, предложенные в этом выпуске, взяты из книги М. Носаль (в соавторстве с сыном) «Лекарственные растения и способы их применения в народе», изданной в 1958 году Государственным медицинским издательством УССР. Книга вышла под редакцией академика АН УССР В. Г. Дроботько.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Лекарственные растения применяются в народе как внутрь, так и наружно.

Внутрь: 1) в виде выжатого из растения сока; 2) отваров; 3) вытяжек из корней, коры, семян и плодов с помощью воды, вина, водки, спирта; 4) порошка из высушенных частей растений.

Наружно: в виде ванн, клизм, обворачиваний в простыню, намоченную в отваре из лекарственных растений; в виде примочек, компрессов, прикладываний частей растений и пасты из них к больным местам и т. п.

Дозировка лекарственных растений. Народная практика показывает, что наиболее часто встречающаяся и, можно сказать, самая подходящая и хорошая общая доза для применения внутрь — одна столовая ложка «с верхом» мелко нарезанного растения или смеси на стакан кипятка или четыре столовых ложки «с верхом» на литр кипятка.

Исходя из народной, а в связи с этим и личной практики, остается сделать еще несколько пояснений о том, как приготовляются

отвары и напары из трав, и когда именно делать отвары, а когда напары.

Если смеси содержат кору, клубни, семена, ягоды, древесину (и листья толокнянки), тогда в большинстве случаев готовят отвары, в остальных случаях — напары. Корни окопника и ягоды шиповника не подлежат отвару. Действующие вещества, заключенные в корне окопника и витамины в ягодах шиповника разрушаются при кипячении.

Приготовление отвара. Четыре столовых ложки смеси, каждая ложка с верхом, насыпают в полуторалитровую посуду (лучше всего глиняную, а не металлическую — это важно во избежание реакции с металлом), заливают литром сырой воды, размешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре, чтобы зелье намокло. Делают это с вечера. Утром смесь ставят на огонь и, когда закипит, — продолжают кипятить под крышкой 5—7 мин. Снимают с огня, оставляют накрытой на полчаса, затем процеживают через чистенькую тряпочку и отжимают. Зелье выбрасывают, а отвар, если охладится, подогревают и пьют. Натощак горячим выпивают целый стакан, а остальное выпивают в течение дня в четыре приема, каждый прием через час после еды. И так поступают во все время лечения, ежедневно приготовляя свежий отвар. При закисании отвара к

концу дня (летом) готовят меньшие порции, на два, примерно, приема.

Напар приготовляется почти так же. Разница лишь в том, что зелье заливают кипятком и целую ночь парят в духовке (постепенно остывающей). Утром процеживают, подогревают и принимают так же, как и отвар.

Это наиболее общепринятые в народе способы приготовления отваров и напаров.

АИР БОЛОТНЫЙ

Внутрь А. принимают в следующих случаях.

1. При вялом пищеварении пьют по 3 чашки в день отвара: корневища — 15 г, воды — 2—3 стакана. Варят 15 мин. в посуде, прикрытой крышкой.

2. По моим наблюдениям, даже очень надоедливая изжога прекращается, если на кончике ножа 3 раза в день принять мелкий порошок из аирных корневищ.

При выпадении волос 3 раза в неделю моют голову в отваре из смеси равных частей А. и лопуха, добавляя иногда в отвар пару горстей шишек хмеля.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

В народе, в большинстве случаев, пользуются цветами А., а корни хранят для лечения очень тяжелых желудочно-кишечных заболева-

ний; как средство обволакивающее и успокаивающее боли считается незаменимым. При недостатке цветов А. их можно заменить листьями того же растения, по действию мало уступающими цветам. Листья и цветы не заменяют корня. Их действие слабее. Нужно иметь в виду, что, выкапывая корень, навсегда губишь драгоценное растение.

Из цветов и листьев А. употребляется напар из 20,0 г их на литр воды, который пьют по 4 стакана в день, а из корней готовят отвар 10,0 г на 1 л воды—и пьют по 2 стакана в день. Если употребляется напар, то цветы и листья А. смешивают с цветами мальвы лесной и льняным семенем по 5,0 г того и другого, а в горячий отвар алтейного корня, чтобы восполнить его лечебную силу, если корня мало, кладут еще 5,0 г корня окопника и 5,0 корня мальвы лесной. Эти средства народ употребляет при кровавых поносах, при катаре кишок, при воспалении мочевого пузыря и вообще при болезнях мочеполовых органов, а также и для спринцеваний при белях с добавлением в таких случаях отвара из дубовой коры, 30,0 г на литр жидкости.

Наружно отвар из корня А., а чаще напар из цветов, употребляется для промывки глаз при воспалении, для полоскания горла и при загнивании век, а также для клизм при поносах и в других случаях.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

Чай из Б. — 25,0 г на 1 л кипятка — принимают по полстакана 5—6 раз в день при простуде, при ревматизме, при ломоте и при бронхиальной астме, причем считается, что такой чай дает не только временное облегчение при мучительном кашле и одышке, но и излечивает при длительном (недели две) пользовании им.

Считается, что для такого противоастматического чая хорошо добавить при заварке Б. еще 15,0 г мелко порезанных листьев крапивы малой. Этот чай выпивают за целый день, а вечером снова заготовляют порцию на следующий день.

Такой же чай дают по 1 чайной ложке несколько раз в день детям при особенно сильных приступах коклюша.

При ревматизме и при ломоте в костях (суставах) делают мазь для втирания: 1 часть мелко порезанного цветущего Б. и 1 часть мелко порезанного корня чемерицы смешивают с 3 частями растопленного свиного жира. Все это ставят на 12 часов в теплую печь или духовку (нельзя доводить до кипения), затем вынимают, процеживают в банку и завязывают бумагой. Эту же мазь употребляют для смазывания кожи при чесотке.

Порошком листьев Б. или веточками его

перекладывают одежду для предохранения ее от моли.

БРУСНИКА

Собирают зрелые ягоды, листья во время цветения растений.

Кисловатые и приятные на вкус ягоды употребляют сырыми, мочеными, сушеными и вареными с сахаром—при катаре желудка с недостаточной желудочной кислотностью, при поносах, ревматизме, подагре. Действуют очень мочегонно и, как считают, без вреда для почек, даже при больших дозах.

Отвар из листьев Б. пьют при камнях почек и желчного пузыря. Для этого берут горсть листьев Б. на 3 стакана воды и кипятят 10 мин. Выпивают за день в три приема. Такой отвар считается полезным не только при болезнях почек, но также и печени.

Отваром из листьев Б. лечат ночное недержание мочи, которое довольно часто, иногда в обременительной форме, бывает у детей. Невзирая на то, что листья действуют мочегонно, в этих случаях наблюдается известный эффект. В таких случаях употребляют смесь из ягод и листьев Б. с добавлением 2 ложек травы зверобоя. Эту смесь кипятят 10 минут в 3 стаканах воды. Прием: 3 стакана в день, начиная с 4 часов дня и кончая отходом ко сну.

Брусничная вода, которую получают от вымачивания ягод, имеет слабительное свойство.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Водный настой травы В. 40,0 г на 1 л воды считают вернейшим средством при камнях почек; им пользуются и при водянке.

В. применяют также как средство, успокаивающее нервы и действующее частично снотворно.

При расстроенных нервах, при бессонице, пугливости, мнительности и т. п. принимают следующую смесь: травы пустырника—30,0 г, вереска — 40,0 г, сушеницы болотной — 30,0 г, валерианового корня — 10,0 г. 4 столовых ложки этой смеси запаривают 1 л кипятка (парят целую ночь) и принимают по 4—5 глотков через каждый час, выпивая все в течение дня.

ДЕВЯСИЛ

Что касается применения Д. с целью врачевания, то для этого употребляют напар из коневища по 20,0—30,0 г (и больше) на 1 л воды как внутреннее средство при очень слабых месячных, при вялом пищеварении, плохой и частой отрыжке, отсутствии аппетита, частом «беспричинном» вздутии кишечника, при коликах и пр. При грудных болезнях с большим успехом применяют напар из него как вернейшее

шее отхаркивающее средство. Применяют не только настой, напар и отвар, но и мелкий порошок из корневищ с корнями Д., размешанных с медом; применяют в день по 5 чайных ложек. Так как корень Д. горько-жгучего, неприятного вкуса, его принимают или вприкуску с сахаром, или с медом.

При кожных болезнях, и чесотке особенно, крепким отваром корня Д. моют тело.

Кроме того, корневища с корнями Д. применяются:

Внутрь: 1. При вялости желудка—пьют 3 раза в день по полстакана напара из 30,0 г. Д. на 1 л воды. Парят в духовке целую ночь.

2. Для выздоравливающих, слабосильных, немощных людей рекомендуется «девясиловое вино», примерно по 50 г 2 раза в день. На бутылку (0,5) портвейна берут 12,0 г свежего измельченного корня Д. и варят в нем 10 мин.

3. Если такой девясиловый отвар приготовить на красном вине кагоре, то его рекомендуют при катаре кишок и при пониженной кислотности желудка. Принимают ежедневно по 3 винных рюмки (примерно по 50 г); лучше всего принимать после еды.

4. Во время сильной простуды, когда у больного кашель, насморк, когда больной тяжело дышит, его укладывают в постель, ставят банки, натирают скипидаром и вместо чаю дают пить отвар корневищ с корнями Д. и дягиля,

взятыми по 15,0 г на 1 литр воды. Заливают холодной водой и, доведя до кипения, кипятят 10 минут.

5. Слабо развивающимся детям дают в течение дня выпивать 2 стакана отвара из корневищ с корнями Д., травы горечавки и травы тысячелистника по 5,0 г каждого на пол-литра воды; смесь кипятится 10 мин. и настаивается. Улучшает аппетит, способствует выделению мокрот.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

В народном врачевании применяют напар Д. внутрь: при болезнях желудка и кишечника, горла, при простуде, а также при разных женских болезнях, особенно маточных (однако, нельзя применять Д. при месячных и беременности). Лично пользовался Д. при плохой перистальтике кишок и нарушенной моторной функции желудка в дозе 30,0 на 1 л кипятка. В народе чай из Д. пьют также при душевных недомоганиях, тоске и при конвульсиях.

Наружно из напара Д. делают компрессы на нарывы, чирьи и разные опухоли. Напар и отвар Д. применяют для ванн, особенно для золотушно-рахитических детей (с другими растениями). Некоторые люди считают, что спиртовая настойка Д., введенная в дупло больного зуба, успокаивает зубную боль.

ЗВЕРОБОЙ

Собирают во время цветения, срезая верхнюю часть стеблей с листьями и разветвлениями.

Считают, что на организм человека действует как вяжущее, возбуждает аппетит, улучшает отправления кишечника, как мочегонное и заживляющее раны.

Употребление. В научной медицине применяется настойка и экстракт из З. в тех же случаях, что и в народной медицине.

Приступая к описанию пользования З., отмечу, что это — самое главное лекарственное растение из всех нам известных. По его гемостатической силе лично я сравниваю З. с земляникой, с той только разницей, что будучи высушенной, земляника в основном теряет свои действующие свойства, а З. и свежий и сушеный всегда эффективен. В нашей флоре, я считаю, нет растения, в этом смысле подобного З. Люди называют его «травой от девяноста девяти болезней».

З., как и иные лекарственные растения, употребляют и сам по себе и в смесях с иными растениями, но если стать на точку зрения народных знатоков лекарственных растений, то лучше смешивать.

При лечении каменной болезни печени, расстройств желудка и кишечника, мочевого пу-

зыря, ряда женских болезней, болезней легких, воспалительных процессов, нарывов, язв, чирьев, сыпей на теле, даже ревматизма — всюду необходим З.

Кстати, З. не токсичен и «зверей не убивает». Название происходит от казахского «джерабай», что значит «целитель ран».

1. При плохо заживающих ранах, язвах, нарывах к больным местам прикладывают тряпочки, намоченные в постном масле, в котором не менее 3 недель настаивались цветы З. Цветов 2 части, масла 4 части по весу.

2. Если под рукой нет обширного состава трав, то при больной печени ограничиваются такой смесью: З. — 20,0 г, бессмертника песчаного — 30,0 г; 4 столовых ложки смеси заливают на ночь 1 л воды, а утром кипятят 7—10 мин. Выпивают за день в 5 приемов — натощак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды. При этом диета печеночных больных, грелка на область печени.

При запоре к этой смеси добавляют коры крушины — 20.0 г.

3. Даже продолжительный понос задерживается, если натощак пить горячий чай из З. и тысячелистника, взятых поровну. Столовая ложка смеси на стакан кипятка.

4. Гноящиеся раны обкладывают тряпочкой,

намоченной в растворе горсти З. на пол-литра кипятка.

5. Бывает, что после ношения большой тяжести чувствуется боль в пояснице и общее ослабление. В таких случаях две ложки цветов З. заваривают в 4 ложках свежего масла, солят по вкусу, и столовую ложку этого отвара размешивают в двух стаканах пива и выпивают в течение дня. При упорных случаях повторяют эту процедуру несколько дней подряд.

6. Стакан чаю из травы З., принятой перед сном, хранит ребенка от непроизвольного мочеиспускания в постели во сне.

7. Зловоние, распространяющееся от гангренозной раны, в народе ликвидируют, промывая и прикладывая на такую рану тряпочку, пропитанную отваром смеси: З. — 100,0 г, дубовой коры — 200,0 г (учитывая народное применение ноготков, считаю целесообразным добавить после кипячения в этот, только что переставший кипеть, отвар 100,0 г последних для напара).

8. Для устранения дурного запаха изо рта и для укрепления десен прибегают к полосканию рта крепким напаром З., а некоторые для этого пользуются просто водным настоем из него.

КРАПИВА (двудомная и жгучая)

Собирают листья и цветы К., корни—поздней осенью.

Свежий сок из листьев К. по 1 чайной ложке 3 раза в день употребляют при кровохаркании, при кровотечениях из носа, при геморроидальных кровотечениях и при чрезмерно обильных месячных. Напар из цветов и листьев К. в дозе 50,0—60,0 г на 1 л кипятка пьют при малярии, при малом выделении мочи, при хронических кожных болезнях, прыщах, сыпях, чирьях.

При обильных белях пьют по 3 чайных ложки в день сок из листьев К. жгучей, а при продолжительных месячных — чай из напара листьев К. жгучей — 50,0 г на 1 л кипятка— по 1 стакану 3 раза в день.

При опухолях селезенки принимают 3 раза в день на конце ножа порошок из смеси (в равных частях): листьев шалфея, листьев ланцетолистного подорожника и листьев К. жгучей, запивая водой.

При геморрое ежедневно пьют по 4 стакана отвара из листьев К. жгучей и коры крушины (лучше — лежалой, т. е. сбора прошлых лет), каждой по 8,0 г на 1 л воды. Смесь кипятят 10 мин.

При дизентерии пьют напар из смеси листьев К. жгучей и ежевики по 1 чайной ложке

каждого на 1,5 стакана кипятка (дневная порция; напаривают в течение 2 часов в духовке).

В большинстве случаев применения К. как кровоочистительного средства пользуются не только листьями К., но и корневищами с корнями (напар-пастой) как К. двудомной, так и К. жгучей.

Наружно. При ревматизме нажаливают больные места К. и натирают обыкновенным керосином. Чередуют: один день натирают, другой — нажаливают К.

При выпадении волос 3 раза в неделю моют голову в крепком отваре вереска, корней лопуха и корней К. жгучей. Иногда к этой смеси добавляют еще шишек хмеля.

При кровотечении из раны прикладывают чистые тряпочки, которые перед этим напитывают соком из размятых листьев К. жгучей.

ЛОПУХ

Отвар корня Л. (50,0—60,0 г на 1 л воды) употребляют внутрь при лечении разных кожных заболеваний, при чирьях, фурункулезе, сыпях, при золотухе, рахите как кровоочистительное средство. Кроме того, этот отвар принимают при разных болезнях мочеполовых органов, в том числе и при венерических, как мочегонное, очищающее почки и мочевыводящие средство. Пьют этот отвар и при хронических

запорах. При сахарной болезни пьют отвар корней Л. или следующей смеси: створок фасоли, корней Л. и листьев черники в равных дозах. Берут 50,0 — 60,0 г смеси на 1 л воды, намачивают в течение ночи, утром кипятят 5—7 мин., еще немного настаивают, процеживают, легко отжимая остаток, и весь отвар выпивают за день в 6 приемов.

При подагре пьют чай из следующей смеси: корней Л. — 25,0 г, корневищ пырея — 25,0 г, травы череды — 20,0 г, травы трехцветной фиалки — 30,0 г и вероники лекарственной — 20,0 г. Берут 40,0 г этой смеси на 1 л воды и кипятят на медленном огне 15 мин. Пьют по 3 стакана в день, причем первый раз натощак.

Наружно. Для ванн ревматикам и артритикам делают отвар из корней Л., травы вереска, крапивы, багульника, татарника, листьев брусничника — доза не ограничена.

Долго незаживающие раны лечат мазью, которую приготовляют следующим образом: 75,0 г измельченного свежего корня Л. настаивают целые сутки в теплом месте в 200,0 г нерафинированного подсолнечного масла, потом варят 15 мин. на медленном огне и процеживают в баночку.

При выпадении волос и вообще при болезнях кожи на голове 3 раза в неделю моют голову в отваре корня Л. и цветов ноготков: Л. — 20,0 г, а ноготков 10,0 г на 1 л воды. Неко-

торые к этим компонентам добавляют еще 15,0 шишек хмеля.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

В народной медицине применяются листья М. вместе с цветами в виде напара при разных видах грудных и легочных болезней как отхаркивающее средство, легкое потогонное. Кроме того, напар из смеси листьев и цветов М. в дозе 20,0—30,0 г на 1 л кипятка принимают и в других случаях воспалений слизистой оболочки, как и при катарах желудка и кишок, при почечных заболеваниях, при катаре мочевого пузыря.

При насморке втягивают в ноздри сок, выжатый из свежих листьев.

Вместо напара в указанных выше случаях употребляют порошок из листьев по 1/3 чайной ложки 3 раза в день.

При воспалении легких, затяжном кашле, бронхитах, хрипоте и других заболеваниях дыхательных путей пьют напар из смеси следующих лекарственных растений, взятых в равных по объему частях: листьев и цветов М., раздробленных сухих корней окопника, липового цвета, цветов бузина черной, корневищ пырея, цветов коровяка — 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка.

Наружно. Сок, выжатый из свежего листа М., на тряпочке или прямо лист ее приклады-

вают к гноящимся ранам, язвам, нарывам. Считается в народе средством, заживляющим раны.

При выпадении волос и при обильной перхоти с зудом кожи на голове раза три в неделю моют голову в крепком отваре из смеси листьев крапивы и листьев М., взятых поровну.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Имеет мочегонное действие и возбуждает аппетит. Научная медицина употребляет ягоды М. как ароматическое и мочегонное средство.

Отвар ягод пьют при всех видах заболеваний почек (5,0 г на 1 стакан воды), а наружно из отвара ягод и веток с деревом (мелкорубленных) делают ванны при ревматических болях; одними ветками дезинфицируют помещения, в которых находились заразные больные, для чего ветки сжигают (тлением) на горячих углях.

Лично я употребляю ягоды М. при лечении почек в небольших количествах, считая их раздражающим почки средством (хотя мочегонный эффект высокий, но болезненный).

Печеночным больным я чаще всего рекомендовал жевание ягод, как это рекомендуется Кнейпом. В первый день четыре ягоды тщательно пережевать, косточки выплюнуть. В

последующие дни до 12-13-го дня добавлять по одной ягодке ежедневно, после чего постепенно уменьшать по одной ягоде до исходных четырех. Такие приемы ягод М. улучшают аппетит, способствуют удалению газов, оказывают мягчительное, желчегонное и дезинфицирующее желчные протоки действие. Столь незначительные дозы полезны и для почек и не раздражают их.

Наружно употребляют спиртовую настойку М. для втирания при ревматизме и подагрических воспалениях с опухолями. При ботях в ухо вкладывают в него вату, увлажненную несколькими каплями настойки и тщательно выжатую.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Считают, что на организм человека М. действует, возбуждая и улучшая пищеварение, ветрогонно и гомогонно, уменьшает тошноту и, как говорят в народе, холодит во рту, но разогревает кишечник.

Употребление. В народной медицине употребляются мятные капли (аптечные) и напар из М. взрослым и детям при спазмах в желудке и кишечнике, при поносе, несварении желудка, кверпой отрыжке. Отвар М., а также напар и капли употребляются для купания маленьких детей, одержимых рахитом, золотухой и болезнями желудочно-кишечного тракта.

М. употребляют прежде всего при повышенной желудочной кислотности, не сопровождающейся запорами. В таких случаях применяют следующую смесь: листьев М. — 15,0 г, боб[illegible]ника — 2,0 г, цветков (корзинок) [illegible] ника — 15,0 г, семян укропа — 15,0 г, травы зверобоя — 30,0 г. 2 столовых ложки такой смеси заливают 2 стаканами кипятка, варят 2 часа, процеживают и принимают в [illegible] дня глотками. Эта же смесь применяется и при других видах гастритов.

При повышенной кислотности желудка с запорами применяется такая смесь: с[illegible] болотной — 15,0 г, цветов [illegible] 20,0 г, травы зверобоя — 20,0 г, М. перечной — 20,0 г, цветов ромашки — 10,0 г, травы спорыша — 15,0 г, семян укропа — 10,0 г, семян тмина — 10,0 г, шишек хмеля — 5,0 г, коры крушины — 20,0 и корня валерианы — 10,0 г. 4 столовых ложки этой смеси (каждая ложка с верхом) заливают 1 л кипятка и ставят в духовку на целую ночь, чтобы настоялся. Утром натощак выпивают 1 стакан напара, а остальное — в 4 приема в течение дня, каждый раз через час после еды. В зависимости от степени запоров дозу коры крушины уменьшают или увеличивают как слабительное, регулирующее желудок.

Саму по себе М. применяют для лечения сердечных и легочных заболеваний, особенно

после кровотечения из легких. Листья М. употребляют при чрезмерных менструациях. В таких случаях настаивают 20,0 г листьев на 500,0 г кипятка в течение 2 часов и дают пить больному.

Всем больным с повышенной кислотностью нужно помнить, что наилучшим средством нейтрализующим кислоты желудка, является прежде всего картофельный сок, затем М. и зверобой.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Прежде всего в народе употребляются корни О. как средство при болезнях печени, кроме того, как средство, возбуждающее пищеварение, легко послабляющее, кровоочищающее и отхаркивающее. Как послабляющее его употребляют при хронических запорах, при геморрое. В отваре корень принимают в дозе 30,0 г на 1 л воды, на 1 прием полстакана, а в порошке — на кончике ножа 3 раза в день.

О. принимают также внутрь в виде напара и отвара в такой же, указанной выше дозе, при сыпях, прыщах, фурункулах.

Если при лечении пользуются только корнем, то чаще всего делают отвар, если же целым растением, — то в виде напара.

Привожу один из рецептов лечения экзем, которому приписывают известную эффективность: по 1 столовой ложке мелко порезанных

корней О. и лопуха заливают 3 стаканами воды, намачивают в течение ночи, утром кипятят на небольшом огне минут 7, оставляют и дают напариться накрытым еще минут 20, процеживают. Принимают 3 раза в день по полстакана. В то же время места, пораженные экземой, смазывают мазью из 100.0 г березового дегтя, 50,0 свежих сливок и 4 сырых желтков, хорошо смешанных и растертых в течение 15 мин. Для смывания этой мази употребляют теплую сыворотку из отогретого кислого молока.

ПОДОРОЖНИК

В народной медицине употребляются листья для прикладывания к ранам, чирьям, порезам и язвам; в одних случаях кладут помятые листья, в других — целые и окутывают больные места теплыми платками или суконками. Спиртовой настойкой из этих листьев промывают раны; такую же настойку при зубной боли вкладывают на ватке в дупло зуба.

Порошок из зерен П. применяют при хронических поносах, катарах кишок и даже дизентерии. Доза по 1.0 г порошка 4 раза в день.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

На организм человека действует следующим образом: укрепляет желудок, гонит круглых

глистов, задерживает понос, усиливает вялую перистальтику кишок.

Существенными лечебными веществами в П. считают полынное эфирное масло и горькие вещества. П. употребляется внутрь в порошках, настое (на спирту, водке) и отваре как средство ветрогонное, возбуждающее пищеварительную деятельность желудочно-кишечного тракта и усиливающее аппетит. Снаружи — для компрессов и примочек при ушибах, а также в клизмах против круглых глистов.

П. не следует злоупотреблять, особенно при малокровии. Продолжительное, чрезмерное применение П., даже в небольших дозах, может повлечь за собой судороги и конвульсии, галлюцинации и пр.

Внутрь: 1. При коликах в печени отвар из листьев П., шалфея и ягод можжевельника, взятых поровну по весу; пьют по 3 стакана в день.

2. При начинающемся воспалении слепой кишки пьют два раза в день, утром и вечером, полынную настойку на спирту по 12—15 капель на ложку воды.

3. При катаре толстых кишок принимают каждые два часа по столовой ложке напар из листьев П. и шалфея, а вместо чая пьют жидкий отвар из риса.

4. Круглых глистов изгоняют, принимая по три ложки чая из листьев П. в течение десяти

дней утром (натощак) и вечером (перед сном). Каждый раз после этого чая рекомендуется съесть полстакана свежетертой моркови.

5. При зловонии из носа сперва стараются удалить первопричину, которой может быть болезнь горла, желудка, порченые зубы, цинготные десны и пр., а затем пьют ежедневно по 3 раза в день до исчезновения недуга чай из листьев П. и перечной мяты, взятых поровну.

ПУСТЫРНИК

В народе предпочитают свежее растение, пользуясь выжатым из него соком. Высушенный П. употребляют в соответственно увеличенном количестве: 1 столовую ложку с верхом мелко нарезанного растения на 1 стакан кипятка в виде напара в 2 приема. Сок из свежего растения принимают 3 раза в день по 30—40 капель на 1 столовую ложку воды, за полчаса до еды.

Как сок из свежего растения, так и напар из сушеного принимают при ослабленной деятельности сердца, при неврозе сердца, слабом пульсе, одышке.

Применяется также при желудочно-кишечных заболеваниях, при хронических катарах толстых кишок, при желудочных спазмах и пр.

П. используются также при различных нервных потрясениях, при испугах, горестях и

т. и. как успокаивающим нервную систему, предпочитая его валериане и бромидам.

При повышенном давлении он применяется в смеси в равных частях с травой сущеницы болотной, цветами боярышника и листьями омелы — по 40,0 г смеси на 1 л кипятка.

На зиму П. заготовляют, смешивая 2 части свежего сока с 3 частями спирта. Принимают 3 раза в день по 25—30 капель на воде.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Из напара цветов Р. смешанного с поваренной солью (200,0 г на 10 л воды), делают ванны при подагрических опухолях рук и ног.

Основываясь на народном опыте и личных наблюдениях, могу описать следующий способ применения Р. при подагре и ревматических воспалениях. К больным местам прикладывают подушечки, наполненные цветами черной бузины и Р. Делается это так: смесь цветов слегка смачивают кипятком, затем сильно нагревают на огне в кастрюле и, наполнив ими (цветами) мешочек, прикладывают его к больному месту и старательно обвязывают. Таким же образом согревают флюсы, применяют при болях в щеках после простуды на сквозняках, когда болят не только щеки, но и голова. Такие же подушечки применяют и во время прострела (боль в поясничне).

После таких тяжелых болезней, как скарлатина, оспа, корь и другие у детей наблюдается иногда истечение из уха. В таких случаях обычно покупают в аптеке крепкую перекись водорода, разбавляют ее напаром Р. и этой жидкостью промывают ухо. После промывки ухо закрывают ваткой.

Практикуется применение Р. и в косметических целях:

1. 4 раза в неделю в крепком напаре из цветов Р. моют лицо, после чего не вытирают.

2. За несколько часов до вечеринки, перед выходом из дому, на лицо накладывают марлю, смоченную в смеси сырого желтка, меда, миндального масла и крепкого напара Р. Такая маска придает коже лица красивый матовый цвет и делает ее гладкой.

Внутрь цветы Р. аптечной употребляют в виде чая при детских болезнях со вздутием кишечника, при болях в животе, коликах, спазмах желудка; кроме того, при задержании менструаций, при болях в области матки и, наконец, при простудных заболеваниях, сопровождающихся горячкой.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Считается в народе, что все болезни почек, мочевого пузыря, особенно воспаление почек, камни их и мочевого пузыря невозможно ле-

чить без листьев Т. Ее же присоединяют ко всем смесям, употребляемым при лечении этих болезней и при многих других болезнях, обычно вызванных нарушенным обменом веществ в организме. Доза: от 5,0—15,0 до 30,0 г на 150,0—250,0 до 500,0 г воды. Варят 15 мин., дают отстояться 20 мин., процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день или по 1 столовой ложке через каждый час.

Следует обратить внимание исследователей на лечение Т. нервных болезней. В этом случае смешивают листья Т. с травой пустырника поровну и пьют отвар, для чего берут по 1 столовой ложке того и другого растения на 3 стакана воды и варят, пока не испарится 1/3. Оставшуюся жидкость отцеживают и пьют в 3 приема за день.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Чай из листьев Т. пьют при геморрое, чирьях и слабых месячных кровях. Доза — 30.0 на 1 л воды.

Сок из листьев Т. с медом, по 3 чайных ложки в день принимают для усиления аппетита, улучшения обмена веществ, при болезни печени и женских болезнях.

Наружно. Сок, выжатый из листьев Т. и нанесенный на рану, останавливает кровотечение и способствует заживлению. Действие сока на

заживление ран очень эффективно. Старые язвы, долго гноящиеся раны, чирьи и пр. успешно излечиваются соком Т. Зимою почти такое действие оказывает напар из цветов этого растения с примесью 1/3 по весу цветов ромашки. В этом же напаре хорошо мыть лицо, особенно молодым женщинам. Кожа приобретает бархатистость и матовый цвет.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Принимают напар или отвар Х. в количестве 30,0 г сухого растения на 1 стакан воды, по 2-3 стакана в день. Считается, что употребление Х. удаляет почечные камни, уменьшает боль в области пузыря, увеличивает выделение мочи, уменьшает отеки и опухоли, уменьшает количество белка в моче, очищает мочеточники от всяких шлаков.

При болезненных выделениях мочи пьют горячий чай из напара смеси травы Х. и цветов ромашки поровну. Прием — 3 стакана в день.

ЧЕРНИКА

Ч. является популярнейшим народным лекарственным растением, особенно ее ягоды, как сушеные, так и свежие, а также засыпанные сахаром. Употребляют при несварении желудка, болях в желудке и кишечнике и при попо-

сах. Свежие ягоды чаще употребляют при катаре желудка, а сушеные в отваре или сильном напаре при катаре кишок, расстройствах кишечника и поносах.

Народная медицина употребляет также ягоды Ч. в смеси с ягодами земляники для лечения хронических расстройств кишечника, катара желудка и пониженной кислотности.

Землянику и Ч. отдельно, в смеси и чередуя рекомендуется есть при камнях в почках, в том числе и при очень болезненных приступах. В последнем случае рекомендуют делать горячие ванны из отвара овсяной соломы, смешаной (пополам)с травой хвоща.

При сахарной болезни рекомендуют чай из листьев Ч. (60,0 г на 1 л кипятка).

При геморроидальных кровотечениях делают клизмы из напара листьев Ч. (60,0 г на 1 л кипятка).

Густо сваренные (варить недолго) свежие ягды Ч. толстым слоем наносят на пораженные экземой места тела, обкладывают марлей и обвязывают. Такие повязки меняют ежедневно, а присохшую марлю отмачивают теплой чистой сывороткой от кислого молока. Таким же отваром смазывают сыпи на коже, прыщи, некротические язвы и обоженные или опаренные места.

Приходилось наблюдать большую эффективность от приема свежих ягод Ч. в больших

количества при подагре, ревматизме, нарушенном обмене веществ.

При черничной терапии на очень длительное время приходит в порядок перистальтика кишечника.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

По моим личным наблюдениям, водная настойка Ш. (20,0 г на 1 л кипятка—напаривается закрытой) содействует пищеварению.

Чай из листьев Ш. обладает противогнилостными свойствами и лечит воспалительные процессы в почечных лоханках; облегчает отхаркивание при затяжных бронхитах.

Кроме того, уменьшает ночные поты у чахоточных.

При флюсах, заболеваниях десен и горла хороша смесь из отваров: из Ш. (5,0 г на 1 стакан воды—10 мин.) и дубовой коры (5,0 г на 1 стакан воды). Оба отвара процеживаются и смешиваются. Полощут горячим.

От автора

С первых сознательных дней своего существования я занимаюсь сбором дикорастущих лекарственных растений и внимательно слежу за тем, какое влияние то или иное из них имеет на организм человека.

...Когда село отстояло за 30—40 километров от уездного города, где был врач, а до волостного фельдшера было 15 или 20 километров, то в тяжких недугах, при невылазной осенней и весенней грязи, за что ухватится человек, как не за свои лекарственные растения, благо, что я, знающий эти растения, жил среди них.

М. А. НОСАЛЬ.

От редактора

Особенно ценно то, что автор М. А. Носаль имел возможность проверить многие народные средства лично, рекомендуя их больным и наблюдая за результатом лечения.

В. Г. ДРОБОТЬКО.

При участии СФЗФ «НОРД» Цена 95 коп.

Типография «Кандалакшский коммунист». Зак. 5401—100.000.